

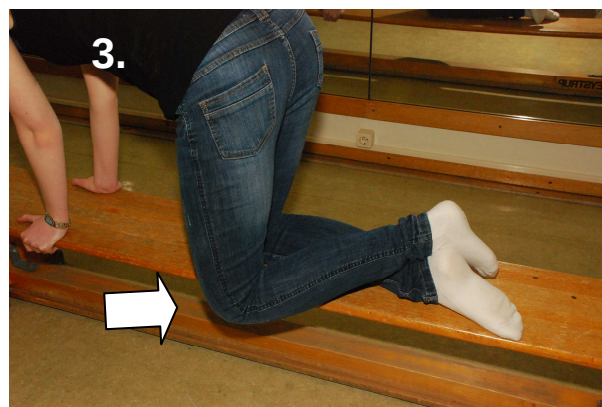
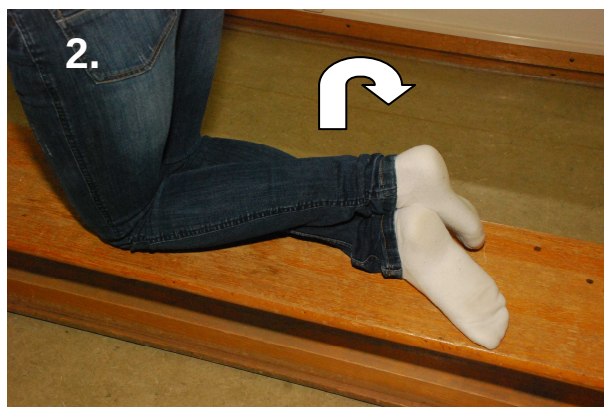
Übungsprogramm bei Beschwerden am Kreuz/Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk) nach Rücksprache mit Arzt oder Therapeut

Mobilisation des Iliosakralgelenkes

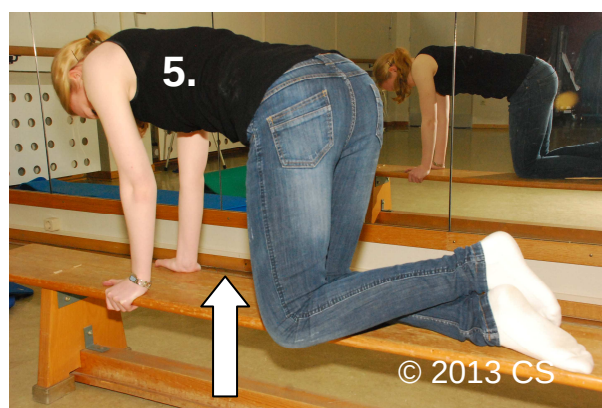
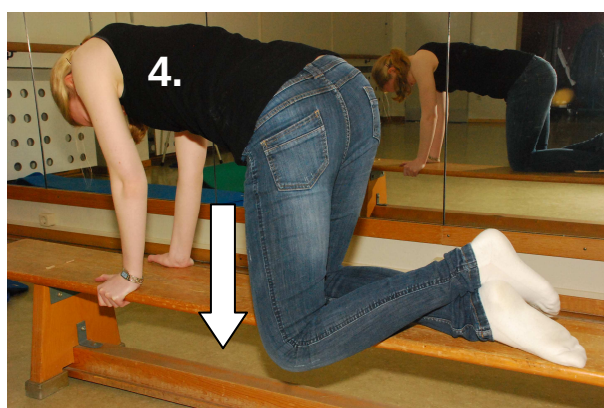
1. Zunächst an einer Kante in den Vierfüßler-Stand (z.B. Bett, Sofa, Bank, Tischchen, ...) Rücken dabei gerade und Hüften rechtwinklig gebeugt



2. Außenbein mit dem Fuß über den gegenseitigen Fuß einhaken
3. Außenknie langsam über die Kante führen



4. Bein nun langsam ca 4 cm weit aus dem Becken heraus absenken
5. Unten 2 Sekunden halten, dann Bein wieder langsam zurück nach oben führen
6. Dies rhythmisch, langsam 12 Mal wiederholen
7. Dann Positionswechsel und gleiche Übung für die gegenseitige Körperhälfte



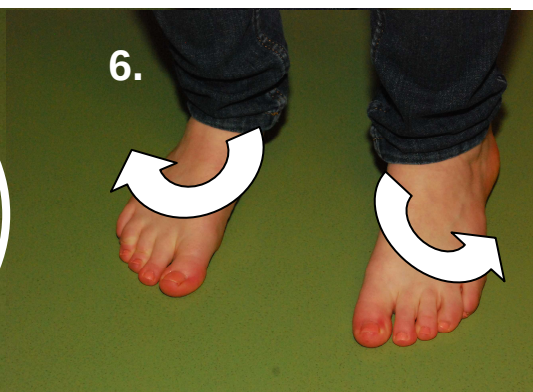
Übungsprogramm bei Beschwerden am Kreuz/Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk) nach Rücksprache mit Arzt oder Therapeut

Stabilisierung des Iliosakralgelenkes

1. Zunächst aufrecht hinstellen, Füße dabei in Beckenbreite parallel stellen
2. Dann leicht in den Knien beugen
Dann langsam Oberkörper nach vorn beugen, bis die Fersen **fast** den Kontakt verlieren, aber am Boden bleiben



4. Alle Zehen nun **sehr fest** an den Boden **flach** andrücken
5. Auf keinen Fall die Zehen „einkrallen“ !!!!
6. Dann die Vorfüße nach außen drücken, ohne dabei eine Bewegung zuzulassen.
Die Zehen pressen sich dabei so fest an den Boden, dass die Bewegung nach außen verhindert wird
(Als ob sie auf einem Handtuch ständen, das sie aufspannen möchten)



7. Dabei sollte muskuläre Spannung im hinteren Oberschenkel bis hinauf zur unteren Lendenwirbelsäule entstehen